Ατομική Εργασία στο μάθημα: **Αγωγή Υγείας**

Ονοματεπώνυμο: Κρανά Γεωργία – Νεφέλη

ΑΕΜ: 0713017

Εξάμηνο: Ζ'

Έτος: Δ'

\* \* \* \* \*

ΓΝΩΡΙΖΩ, ΠΡΟΣΕΧΩ, ΑΓΑΠΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ

**Σκοπός** του προγράμματος είναι να παρακινήσει τα παιδιά να καλλιεργήσουν τη συνήθεια να φροντίζουν το σώμα τους. Μέσα από τη γνώση των φυσιολογικών λειτουργών του τα παιδιά θα κατανοήσουν τις ενέργειες που μπορούν να ακολουθούν προκειμένου να διατηρούν μια καλή φυσική και πνευματική κατάσταση που θα τους επιτρέπει να βρίσκονται σε αρμονία με το σώμα τους καθώς και με τα άτομα γύρω τους. Επιμέρους στόχοι του προγράμματος είναι θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις και τακτικές πάνω στις λειτουργίες του σώματος, την ήπια άσκηση, τη χαλάρωση, τη διατροφή, το στρες. Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε καλοκαιρινή παιδική κατασκήνωση στα παιδιά που συμμετέχουν σε αυτή.

Η εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος θα μπορούσε να θεωρηθεί **αναγκαία** αφενός λόγω της σημαντικότητάς της εφόσον αφορά στην υιοθέτηση συνηθειών που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής και αφετέρου λόγω της έλλειψής της από το σχολικό περιβάλλον. Μία σημαντική παράμετρος που μπορεί να θεωρηθεί ότι συμβάλλει στο να είναι το πρόγραμμα αποτελεσματικό είναι η ηλικία των συμμετεχόντων. Επειδή ακριβώς πρόκειται για μικρές και νεαρές ηλικίες υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα προσκόλλησης στις διδασκόμενες συμπεριφορές αφού ο χαρακτήρας των συμμετεχόντων βρίσκεται ακόμη στο στάδιο της διαμόρφωσης. Για αυτό το λόγο είναι σημαντικό το πρόγραμμα αυτό να εφαρμοστεί στο συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

Τα **αποτελέσματα** που αναμένονται μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος είναι οι συμμετέχοντες να γνωρίζουν τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί το σώμα, τις φυσιολογικές αλλαγές που προκαλούν σ αυτό η τακτική άσκηση ή η απουσία της, οι καλές και κακές διατροφικές συνήθειες, η κατάσταση στρες καθώς και να είναι σε θέση να μετριάσουν το στρες στον οργανισμό τους όταν αυτό είναι απαραίτητο.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

**Μάθημα 1ο:** Σκοπός του 1ου μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες γενικές γνώσεις για τη λειτουργία των συστημάτων του ανθρώπινου σώματος, τη διαδικασία του διαλογισμού, την εξάσκηση της μεθόδου της yoga και τα οφέλη της καθώς και τον τρόπο που όλα αυτά συνδέονται.

Τα μέσα που χρειάζονται στο 1ο μάθημα είναι ένας προτζέκτορας, ένας διαδραστικός πίνακας, άνετα ρούχα, μαλακά στρώματα γυμναστικής και κατάλληλο δάπεδο.

Οι μέθοδοι που θα χρησιμοποιηθούν είναι του παραγγέλματος και της καθοδηγούμενης ανακάλυψης.

Ενδεικτική δραστηριότητα: Διδασκαλία διαλογισμού και yoga.

**Μάθημα 2ο:** Σκοπός του 2ου μαθήματος είναι η πρακτική εφαρμογή των ασκήσεων του διαλογισμού και της yoga από τα παιδιά ως εξάσκηση.

Τα μέσα που χρειάζονται στο για το 2ο μάθημα είναι άνετα ρούχα, μαλακά στρώματα και κατάλληλο δάπεδο.

Οι μέθοδοι που θα χρησιμοποιηθούν είναι της αμοιβαίας διδασκαλίας, του μη αποκλεισμού και του αυτοελέγχου.

Ενδεικτική δραστηριότητα: Εξάσκηση διαλογισμού και yoga.

**Μάθημα 3ο:** Σκοπός του 3ου μαθήματος είναι η παροχή μιας θεωρητικής βάσης πάνω στις διατροφικές συνήθειες με σκοπό την επιλογή κατάλληλων τροφών από τους ίδιους τους συμμετέχοντες για τη δημιουργία ενός θρεπτικού μεσημεριανού γεύματος.

Τα απαραίτητα μέσα για το μάθημα είναι ένας προτζέκτορας, ένας διαδραστικός πίνακας και η χρήση της κουζίνας και της τραπεζαρίας των εγκαταστάσεων της κατασκήνωσης.

Οι μέθοδοι που θα χρησιμοποιηθούν είναι του παραγγέλματος, της αποκλίνουσας παραγωγικότητας.

Ενδεικτική δραστηριότητα: Παρασκευή μεσημεριανού γεύματος.

**Μάθημα 4ο:**  Σκοπός του 4ου μαθήματος είναι οι συμμετέχοντες να έρθουν σε επαφή με την παραγωγική διαδικασία της τροφής (φρούτα, λαχανικά).

Τα μέσα που απαιτούνται στο 4ο μάθημα είναι ένα μεταφορικό μέσο.

Οι μέθοδοι που θα χρησιμοποιηθούν είναι του παραγγέλματος, και της καθοδηγούμενης ανακάλυψης.

Ενδεικτική δραστηριότητα: Εκδρομή στις πλησιέστερες αγροτικές καλλιέργειες.

**Μάθημα 5ο:** Σκοπός του 5ου μαθήματος είναι η παροχή γνώσεων στους συμμετέχοντες πάνω στο στρες και το άγχος καθώς και η διδασκαλία τεχνικών αντιμετώπισής τους όταν αυτή καθίσταται απαραίτητη.

Τα μέσα που θα χρειαστούν στο μάθημα αυτό είναι ένας προτζέκτορας, άνετη ενδυμασία και άνετα καθίσματα ή δάπεδο.

Οι μέθοδοι που θα χρησιμοποιηθούν είναι της καθοδηγούμενης ανακάλυψης και του παραγγέλματος.

Ενδεικτική δραστηριότητα: Διδασκαλία τεχνικών εξάσκησης.

**Μάθημα 6ο**: Σκοπός του 6ου μαθήματος είναι η εμπέδωση και η εφαρμογή των τεχνικών αντιμετώπισης του στρες.

Τα μέσα που χρειάζονται για το μάθημα αυτό είναι άνετη ενδυμασία και άνετα καθίσματα ή δάπεδο.

Οι μέθοδοι που θα χρησιμοποιηθούν είναι της αμοιβαίας διδασκαλίας, του μη αποκλεισμού και του αυτοελέγχου.

Ενδεικτική δραστηριότητα: Εκδρομή στη φύση για την εξάσκηση των τεχνικών χαλάρωσης.

**Μάθημα 7ο:** Σκοπός του 7ου μαθήματος είναι τα παιδιά να κατανοήσουν την έννοια της ευγενούς άμιλλας και την αρμονική συνύπαρξή τους με τον αντίπαλο μέσα στα ανταγωνιστικά αθλήματα και παιχνίδια.

Τα μέσα που χρειάζονται για το μάθημα αυτό είναι ένας προτζέκτορας και ένας διαδραστικός πίνακας.

Οι μέθοδοι που θα χρησιμοποιηθούν είναι του παραγγέλματος και της καθοδηγούμενης ανακάλυψης,

Ενδεικτική δραστηριότητα: Αναφορά παραδειγμάτων ευγενούς άμιλλας αλλά και ανεπιθύμητων συμπεριφορών και περιστατικών σε αθλητικές διοργανώσεις από τους συμμετέχοντες σε μορφή συζήτησης.

**Μάθημα 8ο:** Σκοπός του μαθήματος αυτού είναι η εφαρμογή των θεωρητικών γνώσεων του προηγούμενου μαθήματος σε παιδαγωγικά παιχνίδια και αθλοπαιδιές στην ύπαιθρο.

Τα μέσα που θα χρειαστούν για το μάθημα αυτό είναι υπαίθριες εκτάσεις, μπάλες, ειδικός εξοπλισμός αθλοπαιδιών (π.χ. εξοπλισμός μπέιζμπολ, κρίκετ), κώνοι οριοθέτησης.

Οι μέθοδοι που θα χρησιμοποιηθούν είναι αμοιβαίας διδασκαλίας, αυτοελέγχου, μη αποκλεισμού και παραγγέλματος.

Ενδεικτική δραστηριότητα: Διοργάνωση αθλοπαιδιών και μίνι πρωταθλημάτων από τους ίδιους τους συμμετέχοντες.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΣΧΕΔΙΟΥ 1ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:

*Διάρκεια: 2 h 30 min*

Α. → Παρουσίαση σε μορφή θεωρητικού μαθήματος με θέμα τη λειτουργία των συστημάτων του σώματος: καρδιοαναπνευστικό, καρδιαγγειακό, λεμφικό, πεπτικό. *(διάρκεια 30 min)*

Β. → Θεωρητικό μάθημα – συζήτηση με θέμα τους τρόπους βελτίωσης των παραπάνω συστημάτων μέσα από την εξάσκηση του διαλογισμού και της yoga καθώς και τις φυσιολογικές και διανοητικές προσαρμογές που αυτή επιφέρει. → μείωση καρδιακής συχνότητας → ελάττωση επιπέδων στρες και άγχους στον οργανισμό → βελτίωση λειτουργίας αναπνευστικού συστήματος → βελτίωση λειτουργίας κυκλοφορικού συστήματος → ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος → ξεκούραστο μυαλό → ήρεμο και υγιές σώμα *(διάρκεια 30 min)*

Διάλειμμα 15 min

Γ. → Εκμάθηση της διαδικασίας του διαλογισμού → σωστή στάση σώματος → μυικός έλεγχος → συγκέντρωση → κυκλική αναπνοή → έλεγχος σκέψης → έλεγχος προσοχής → αυτοεκτίμηση → σκέψεις ευγνωμοσύνης → εκτίμηση για τους άλλους → ήρεμο σώμα και πνεύμα *(διάρκεια 30 min)*

Δ. → Εξάσκηση ρουτίνας βασικών στάσεων (asanas) yoga: βουνό → καρέκλα → δίπλωση μπροστά → σανίδα → κάτω σκύλος → σανίδα → κόμπρα → σανίδα → κάτω σκύλος → πολεμιστής 1 (δεξιά πλευρά) → πολεμιστής 2 → πολεμιστής 3 → πλάγια γωνία → τρίγωνο → πλάγια γωνία → κάτω σκύλος → πολεμιστής 1 (αριστερή πλευρά) → πολεμιστής 2 → πολεμιστής 3 → πλάγια γωνία → τρίγωνο → πλάγια γωνία → κάτω σκύλος → δίπλωση μπροστά με πόδια σε διάσταση → δίπλωση μπροστά με πόδια ενωμένα → καρέκλα → βουνό → δέντρο (δεξιά) → χορευτής → βουνό → δέντρο (αριστερά) → χορευτής → βουνό *(διάρκεια 30 min)*

Ε. → Συζήτηση πάνω στα θέματα και τις εφαρμογές του μαθήματος *(διάρκεια 15 min)*

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Τα αποτελέσματα του συγκεκριμένου προγράμματος αγωγής υγείας γίνονται ορατά κατά τη διάρκεια διεξαγωγής του καθώς τα 4 από τα 8 μαθήματα που λαμβάνουν χώρα είναι προγραμματισμένα έχοντας ως στόχο την εμπέδωση και την εξάσκηση των γνώσεων και των τεχνικών που διδάσκονται. Κάθε μάθημα που διεξάγεται με μεθόδους όπως αυτή του παραγγέλματος και της καθοδηγούμενης ανακάλυψης λειτουργεί ως παροχή νέων πληροφοριών (μαθήματα 1, 3, 5, 7). Μετά από κάθε ένα τέτοιο μάθημα ακολουθεί ένα δεύτερο με όμοιο περιεχόμενο ως προς το αντικείμενό του, το οποίο αποτελεί μέσο εμπέδωσης του προηγούμενου. Με τον τρόπο αυτό γίνεται αντιληπτό το κατά πόσο οι συμμετέχοντες κατανοούν το εκάστοτε θέμα αλλά και κατά πόσο και σε ποιο βαθμό δύνανται να ακολουθήσουν τις γνώσεις, τις τεχνικές και τις συνήθειες που προωθούνται. Η μέθοδος λοιπόν αξιολόγησης του προγράμματος αυτού είναι μέσα από μαθήματα-προκλήσεις κατά τα οποία οι συμμετέχοντες έμμεσα εξετάζονται στα διδαχθέντα. Το θετικό της εν λόγω μεθόδου είναι ότι δε δημιουργείται στους συμμετέχοντες κανένα άγχος ή πίεση αξιολόγησης καθώς αυτή επέρχεται έμμεσα και σε μορφή που δε θυμίζει καθόλου οποιοδήποτε είδος εξέτασης. Κριτήρια της αξιολόγησης αποτελούν η προσοχή,η συμμετοχή, η προθυμία, ο βαθμός κατανόησης, ο ζήλος που εκδηλώνουν οι συμμετέχοντες. Ένας ακόμη τρόπος μέσω του οποίου αξιολογείται το πρόγραμμα είναι η συζήτηση ανάμεσα στο διδάσκοντα και τους συμμετέχοντες η οποία διαρκεί 15 λεπτά μετά από κάθε μάθημα. Αποτελεί έναν άμεσο τρόπο αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας του προγράμματος καθώς οι συμμετέχοντες παρέχουν πληροφορίες για το βαθμό στον οποίο κατανόησαν το περιεχόμενο κάθε μαθήματος, το ενδιαφέρον και το βαθμό παρακίνησης που τους παρέχει όπως και το βαθμό προσκόλλησής πους στις συνήθειες που προάγει.